

Ксения Нефедова



Как выйти из роли жертвы  
и стать автором своей  
ЖИЗНИ

Технология для женщин, оказавшихся  
в тяжелых отношениях

# Ксения Нефедова

## Как выйти из роли жертвы и стать автором своей жизни

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67132568](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67132568)*

*SelfPub; 2024*

*ISBN 978-5-532-91760-6*

### **Аннотация**

Многим женщинам знакомо чувство истощенности, неудовлетворенности собственной жизнью и собой, чувство безысходности и беспомощности. Плохие отношения в семье, постоянные ссоры и скандалы. Пустота в душе вместо любви и благополучия. Все эти признаки указывают на то, что женщина находится в роли жертвы. Из этого состояния трудно вырваться самостоятельно. Книга практического женского психолога Ксении Нефедовой дает конкретную пошаговую инструкцию, как выйти из ограничивающего состояния ума и стать хозяйкой своей жизни.

# Содержание

Предисловие психотерапевта Марины Альтовской	4
Предисловие автора	6
Глава 1. Кто такая жертва? Признаки и мышление жертвы	7
Признаки жертвы:	15
Тест на мышление жертвы	20
Опрос по сферам жизни «Насколько ты довольна своей жизнью»	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Ксения Нефедова** **Как выйти из роли** **жертвы и стать** **автором своей жизни**

## **Предисловие психотерапевта** **Марины Альтовской**

«Как выйти из жертвы и стать автором своей жизни» – рабочая и эффективная инструкция автора Ксении Нефедовой, по выходу из состояния выученной беспомощности.

В наше беспокойное время жизненно важно-развить навык принятия личной ответственности за саму себя. Мы с вами живем в век «принудительного взросления». Когда мы просто обязаны научиться честности с самими собой, увидеть жизнь и людей такими какие они есть, без иллюзий, прикрас или демонизации. Сказки про «Золушек», «Содержанок» и прочих «заложниц судьбы» уже не в тренде. Сегодня мы, женщины, не имеем ограничений – ни в правовом поле, ни в личностном, ни в финансовом. Мы можем делать осознанный выбор в пользу себя в том, что нам лучше. Понимание факта, что именно мы сами – авторы своей жизни,

помогает осознать точку А, дефициты, войти в контакт со своей внутренней силой.

Но когда женщина находится в болоте тех последствий, которые были созданы ею в состоянии Жертвы (то есть ребенка, уверенного в том, что от него ничего не зависит) – она парализована ощущением безысходности и не знает с чего начать, чтобы из этого болота выбраться. И, конечно, внутренняя сила не активируется просто так.

Книга Ксении Нефедовой поможет женщинам увидеть проблему, если она есть, и сделать несколько эффективных шагов по выходу из кризисной стратегии. Важно, что автор делится только теми инструментами, которые освоены ею на практике своей жизни и жизни ее клиенток.

Желаю всем читательницам инсайтов и крутых результатов!

*Марина Альтовская, врач, психотерапевт*

# Предисловие автора

Чтобы закрыть дверь в прошлое полностью, мне потребовалось 27 лет психотерапии. Психоанализ, трансактный анализ, гипноз, гештальт-терапия, телесно-ориентированная терапия, Розен метод, танатос-терапия, нейрографика, корневая терапия, когнитивно-поведенческая терапия, холотропное дыхание, расстановки по Хеллингеру, метод инициаций мужской и женской зрелости, сказкотерапия, тета-хилинг, трансперсональная психология и другие.

Я прошла все эмоциональные «ямы». Знаю, что такое быть на эмоциональном дне. Попытки изнасилования, физическое насилие в семье, алкоголизм отца, эмоциональная холодность матери, угрозы со стороны значимых взрослых, отсутствие поддержки, подавление воли с помощью чувства вины и стыда, унижения, травмы отвержения и привязанности, изгнание. Страх умереть с голоду. Созависимые отношения. Развод. И выстраивание своей жизни из руин заново.

Наверное, все это нужно было пройти, чтобы из жертвы стать хозяйкой собственной жизни и стать проводником для тех женщин, которые находятся в начале этого пути.

# Глава 1. Кто такая жертва?

## Признаки и мышление жертвы

Слово «жертва» звучит грубо и обидно. Я не люблю этот термин. Объясняя клиентам, что с ними происходит, я обычно использую термин из концепции транзактного анализа «внутреннее дитя». «Твое внутреннее дитя испытывает сильную тревогу», «твой внутренний ребенок обижен, поскольку не получил, чего хотел», «ты испытываешь сильное волнение, поскольку твое внутреннее дитя не чувствует себя в безопасности» и т.д. В работе я предпочитаю использовать мягкие формулировки, чтобы не травмировать и без того травмированного клиента, который пришел ко мне за помощью.

Но однажды я заметила, что именно термин «жертва» отрезвляет. Человек вздрагивает, как будто внезапно очнулся ото сна. У каждого из нас есть свои слепые зоны. Это проблемные места, которые мы в себе не замечаем, игнорируем. И поэтому не видим, что окружающие нам о них сигнализируют. Так, женщина, застрявшая в роли жертвы, может читать статьи про жертв и никак к себе это не относить. Не замечать, что это и про нее тоже. Это нормально.

Когда же ты клиенту прямым текстом сообщаем о том, что он, клиент, сейчас играет роль жертвы в отношениях с

мужем или на работе, человек изумляется. В голове как будто переключается тумблер. И слепая зона подсвечивается.

**Находясь в слепом пятне, женщина часто совершает поступки не в свою пользу.** А потом удивляется полученному негативному результату. «Странно, почему меня не повысили в должности, я же 5 лет верно работаю в этой компании?! А Люську из моего отдела повысили, хотя она пришла только 3 месяца назад», «Почему мужчина не дарит мне подарки, я же и готовлю вкусно, и дома у меня чисто и уютно, и в сексе пытаюсь во всем угодить. Что нужно этим мужикам – не понятно!».

Человеческий мозг так устроен, что ему необходимо для всего **найти логическое объяснение.** Это называется рационализацией. Поэтому женщина, не замечая, что она делает не так, начинает объяснять происходящие с ней события влиянием внешних факторов: «начальник самодур», «мужики жмоты», «подруги недалекие, ничего не понимают».

Но при этом она **сохраняет свой статус кво** – тот **идеальный образ себя**, который есть у каждого из нас. Женщина может считать себя заботливой, доброй, умной, образованной, начитанной, развитой, эмпатичной, отзывчивой, клиентоориентированной. Это и есть тот самый идеальный образ себя, с которым больно расставаться. Этот образ идеального себя психика хранит как зеница ока. На самом же деле проявляя заботу о других, женщина может легко игно-

ризовать себя и свои потребности.

– Маша, заменишь меня на выходных? Я плохо себя чувствую.

– Да, конечно. В выходные я ничем не занята.

\*\*\*

– Катя, подменишь меня в смену на Новый год? Ко мне родственники приезжают.

– Конечно. У меня даже родственников нет.

\*\*\*

– С сегодняшнего дня работаем без выходных!

– Как скажете, я только домой за раскладушкой сбегаю!

\*\*\*

За этой внешней добротой, стремлением быть поддерживающей, заботливой, одним словом, угодной стоит самая что ни на есть жертва. Если женщина безропотно выполняет чужие просьбы, не соотнося их со своими личными планами и потребностями, она находится в роли жертвы. Даже если у нее нет своей семьи, и она может подменять коллег на работе в выходные и по праздникам и делает это постоянно, она находится в роли **жертвы**. Вместо того чтобы заняться хобби в свободное время или каким-то новым и полезным для себя делом, она **«забывает» свою жизнь чужой жизнью** во имя чужих целей.

Это не означает, что никогда нельзя помогать другим. Нет. Определяющую роль играет мотив поступка. Когда тебя просят что-то сделать, прежде чем согласиться, задай се-

бе вопрос: «Для чего я это делаю?». Если твое внутреннее устремление состоит в том, чтобы подстраховать коллегу, зная, что она также может подстраховать тебя, когда это будет нужно, это нормально. Если же ты боишься отказом обидеть или разозлить другого человека либо греешь душу мыслью «какая же я хорошая, всегда готова прийти на помощь другому», это опасный сигнал. Здесь уже пахнет жертвой.

Не всегда **роль жертвы** проигрывается во всех областях жизни. Она **может проявляться в какой-то одной сфере**. Например, если у женщины есть семья и дети, и на работе она «капитан», она может проявлять свою жертвенность в отношениях с семьей. Потакать прихотям детей, быть безотказной для мужа. Рано или поздно такое поведение приведет к проблемам в семье. Женщина, которая много лет игнорировала собственные потребности в угоду мужу или детям, столкнется с неизбежным. Она станет раздражительной, гневной, недовольной, скандальной. У нее постоянно будут нервные срывы, истерики, проблемы со здоровьем. Муж может начать выпивать, стать агрессивным, может поднимать руку на жену и детей, завести любовницу. И в конечном итоге встанет вопрос развода.

Беда в том, что **женщина, застрявшая в жертве, даже не догадывается об этом**. Ей кажется, что «если муж будет больше зарабатывать, то все проблемы решатся», «если мама примет меня как есть, то я не буду с ней спорить», «если начальник перестанет быть козлом, тогда на работе

не будет проблем». Фокус внимания жертвы перенесен во вне. Другие люди всегда виноваты в том, что у нее что-то не так. **Жертвы склонны обвинять** в своих бедах правительство, погоду, кризис, родственников, подруг, начальство, мужа, детей. Жертва не замечает, что она сконцентрировалась на внешних объектах и наделила их особой властью сделать себя счастливой. Но они почему-то категорически не хотят делать ее счастливой. Это жутко бесит жертву, от чего она становится еще раздражительнее и недовольнее.

**Жертва часто прибегает к манипулятивным техникам** для достижения своих целей, поскольку просто договориться с другими людьми ей не удается.

Часто на консультацию приходят женщины, которые так крепко застряли в роли жертвы, что самостоятельно уже не способный из нее выйти. Вот типичные реплики женщин, находящихся в роли жертвы:

- «Я хочу развестись, но боюсь мужа. Он угрожает, что отнимет детей»
- «Я хочу замуж, а он не видит смысла в штампе в паспорте. Как его уговорить жениться?»
- «Я переехала с детьми ради его карьеры в другой город. Он стал поднимать руку на меня. Здесь у меня нет ни друзей, ни родственников. Куда мне идти?»
- «Я чувствую вину за то, что развелась с мужем. На меня все давят: бывший муж, родственники, собственная дочь. Меня все обвиняют в том, что я разрушила семью. Я чув-

ствую себя глубоко несчастной»

- «Я хочу развестись, но боюсь. Муж выгонит меня на улицу с детьми»
- «Я не могу сказать мужу о своих желаниях. Боюсь его разозлить»
- «У меня заболели зубы. Нужно дорогое лечение. Я боюсь сказать об этом мужу. Мне так неудобно, что я дорого ему обойдусь»
- «У нас трое детей, но муж не дает денег. Я боюсь, что мы скоро по миру пойдем»
- «Я говорю мужу о своих потребностях, но он игнорирует меня. Делает вид, что не слышит. Я не знаю, что делать»
- «Бьет, значит любит»
- «Я хочу развестись, но мне некуда идти. Я боюсь остаться одна без поддержки, без денег»
- «Я хочу развестись, но боюсь не справиться одной. У меня трое детей»
- «Я не могу этого сделать. А что подумают другие?»
- «Я не хотела секса, но боялась отказать, чтобы он меня не бросил»
- «Он ушел к другой. Как мне его вернуть?»
- «Он вытирает об меня ноги, но я не могу ничего с собой поделаться. Люблю его – не могу!»
- «Мне нужен только он! Ну и что, что изменяет? Все мужики изменяют!»
- «Так люблю хурму. Не могу остановиться. Знаю, что по-

том будет живот болеть. Но ничего не могу с собой поделаться»

- «Я и этому должна, и тому должна. Где мне взять столько энергии на все это?»

- «Я попросила повышение у начальника. Он отказал. Я чувствую себя такой беспомощной. И пойти мне некуда. Везде одна и та же ситуация на рынке»

- «Я не знаю, чего хочу. У меня нет целей. Живу одним днем»

- «Мне пришлось отменить отпуск, потому что коллега уволилась. Некому работать. Без меня они не справятся»

- «Муж лежит на диване. Я не могу его бросить. Он же умрет с голоду без меня»

- «Я не могу брать деньги за консультации с клиентов. Мне кажется, что с меня будут требовать того, что я не могу дать»

- «Я не могу принимать подарки от мужчин. Мне кажется, я автоматически становлюсь им что-то должна»

Как можно было заметить из этих фраз, речь часто ведется о ком-то, **фокус внимания направлен на других людей. Для жертвы характерно быть недовольной своей жизнью, собой** и другими людьми. Женщина в роли жертвы чувствует себя беспомощной, несчастной, но сделать ничего не может. Как будто обстоятельства больше ее. Как будто власть других людей над ней гораздо больше, чем ее собственная. **Жертва – это взрослый человек, который отказывается от собственной власти за свою жизнь, от-**

**давая бразды правления другому человеку** или группе лиц.

Как же понять, застряла ли ты в состоянии жертвы? Ниже перечислю признаки, по которым можно определить, так ли это.

# Признаки жертвы:

- Чувство обиженности, когда никто не обижал
- Токсические чувства вины и стыда (когда нет реальных оснований для них)
  - Желание обвинять других (перенос ответственности на события на внешние объекты и людей)
  - Страх, что тебя накажут
  - Страх выражать свое мнение
  - Страх озвучивать свои желания и потребности
  - Претензии к другим людям
  - Неумение договариваться (с собой и другими)
  - Неспособность отстоять свою позицию, когда дело принципиальное для тебя
    - Когда интересы других людей ты ставишь выше своих собственных
    - Когда ты живешь жизнью других людей (своих детей, мужа, родителей, подруг, коллег, работы)
    - Когда ты собираешь сплетни
    - Когда не осознаешь собственные эмоции
    - Когда не знаешь, чего хочешь
    - Когда не осознаешь потребности своего тела
    - Когда не знаешь, как для тебя хорошо, а как плохо
    - Когда не можешь объяснить, что тебе нравится, а что нет
    - Зависимость от оценки других людей (близких и чужих)

- Когда не чувствуешь своего права на жизнь, на удовлетворение своих потребностей
- Когда не чувствуешь, что ты достойна (иметь ту жизнь, которую хочешь, иметь любимую и хорошо оплачиваемую работу, классного мужчину)
- Когда не умеешь отстаивать свои границы с близкими и чужими
- Когда соглашаешься делать то, что не хочешь ради того, чтобы понравиться другому, угодить другому, чтобы тебя не бросили
- Стремление угодить другим людям в ущерб своим собственным интересам и ресурсам
- Когда нарушена саморегуляция (ты не знаешь сколько еды тебе нужно и когда, сколько времени для сна и отдыха, в какие часы ты способна работать наиболее эффективно)
- Когда ты предъявляешь много требований к другим, а к себе еще больше
- Когда ты не можешь остановиться в том, что тебе нравится, даже если это начинает тебе вредить (это может касаться как личных отношений, так и отношений с едой и работой)

Может показаться, что некоторые признаки к делу не относятся. Но если раскрутить логическую цепочку, ты обнаружишь, что корни кроются именно в жертвенной позиции.

Например, **пристрастие собирать сплетни** может казаться безобидной вещью, женским любопытством. Но за

этой невинной особенностью можно разглядеть перенос фокуса внимания с себя на других людей. В этом случае женщина не живет своей жизнью, забывает о собственных интересах, не наполняет свою жизнь интересными для нее вещами, а фокусируется на жизни других людей, например, известных персонах или светских сплетнях.

**Отсутствие связи с собственными чувствами и эмоциями автоматически делает женщину жертвой.** Она нуждается в другом человеке, который за нее будет решать, что ей думать, что хотеть, что делать или не делать. Ведь самостоятельно она не способна решить. Именно это делает ее жертвой. Жертва – это взрослый человек, который не имеет власти над своей жизнью.

За неумением договариваться стоит целый комплекс вещей. Это может быть и неспособность здесь и сейчас определить свой интерес (женщина не понимает, как лучше для нее самой в данной ситуации, она в растерянности). И отсутствие внутреннего разрешения на отстаивание своих интересов («я еще маленькая, чтобы решать это»), и чувство вины («если я получу, что хочу, я буду плохой»), и страх наказания («если я получу, что хочу, меня накажут»). В совокупности все эти признаки указывают на роль жертвы.

**Завышенные ожидания от других людей и требовательность означают, что те же ожидания и высокие требования ты адресуешь и в свой адрес.** Вероятно, с этим грузом требований ты уже не справляешься, но не за-

мечаешь этого, не рефлексируешь. А энергии нужно куда-то быть направленной, поэтому ты переносишь ее вовне, адресуешь внешним людям свои ожидания и требования. Этот механизм в психологии называется перенос. Другие люди не способны удовлетворить твои требования и оправдать ожидания, что приводит тебя в бешенство или просто в расстроенные чувства. И ты снова оказываешься в роли жертвы, поскольку чувствуешь себя бессильной перед внешними обстоятельствами и другими людьми, не можешь на них повлиять.

Состояние жертвы не означает, что ты тотальная жертва, прячешься дома под кроватью и боишься выйти на божий свет. **Женщина может в одной ситуации проявлять себя самостоятельной независимой женщиной, а в других – впадать в роль жертвы.**

Например, успешная бизнес-леди, управляющая миллионами и большим штатом людей в подчинении, легко может впадать в жертву при общении с собственной мамой. Или женщина, довольная своей семейной жизнью, не проявляющая признаки жертвы в общении с мужем и детьми, может впадать в жертву на работе.

Также часто бывает, что довольно успешная и реализованная женщина обесценивает свои достижения и успехи, не замечает своих заслуг, не может оценить себя по достоинству, не чувствует себя ценной. Такая женщина по социальным меркам может быть признана состоятельной, быть примером для подражания, но по ее собственной оценке она все-

гда недостаточно хороша. Недостаточно хорошая мать, недостаточно хорошая жена, недостаточно хорошая любовница, недостаточно хорошая сотрудница, недостаточно хорошая бизнес-вумен, недостаточно хорошая начальница, недостаточно хорошая дочь и т.д. То есть по объективным меркам, у нее все хорошо. Есть семья, любящий муж, дети, дом, путешествия, но ее всегда точит червяк сомнения, недовольства. В данном случае женщина думает, как жертва. **Мышление жертвы может испортить самую хорошую и благополучную жизнь.**

Чтобы точнее определить, проявляешь ли ты признаки или мышление жертвы, а главное, чтобы книга имела для тебя практическое значение, ответь на вопросы ниже.

# Тест на мышление жертвы

1) Как часто на просьбы других людей ты отвечаешь согласием, когда тебе неудобно сделать то, о чем просят?

А. Часто.

В. Иногда бывает.

С. Никогда.

2) Тебя хейтерят в соцсетях. Твои действия:

А. Буду плакать, долго переживать.

В. По настроению, могу вступить в перепалку, могу пройти мимо.

С. Отправлю в бан хейтеров без капли сожаления.

3) Ты сделала новую прическу. Пришла на работу (если нет работы, то в любой социум, встретила с подругами и т.д). Прическу раскритиковали. Твоя реакция:

А. Больше не приду к этому парикмахеру, раз стрижка никому не понравилась.

В. Буду сомневаться, а действительно ли стрижка так хороша, как я думала.

С. Меня это не задевает. Главное, что мне стрижка нравится.

4) Как часто ты замечаешь, что голодна?

А. Когда уже под ложечкой сосет.

В. Иногда забываю поесть, но дискомфорта не чувствую.

С. Ем четко по расписанию, пусть хоть потоп.

5) Ты опаздываешь на важную встречу. Твои мысли:

А. О, Боже! Нужно кровь из носу быть вовремя, а то я подведу людей.

В. Неприятно, не люблю опаздывать. Но задержка на 5 минут в рамках приличия.

С. Перезвоню, предупрежу о задержке.

6) Ты записалась к врачу. Но начальник позвонил и срочно вызывает тебя на работу. Твои действия:

А. Отменю прием у врача. Ничего не поделаешь, работа важнее.

В. Буду сомневаться, что делать. И отказать начальнику трудно, и здоровье важно.

С. Вежливо напомню начальнику, что рабство отменили в 1861 году, и сейчас я на приеме у врача, поэтому прийти на работу не могу.

7) Мужчина пригласил тебя в ресторан. Предлагает выбрать из меню все, что ты хочешь. Твои мысли:

А. Наверное, лучше отказаться или заплатить самой, чтобы не пришлось потом «отрабатывать» ужин.

В. Возьму только кофе с пирожным. Не хочу показаться наглой и прожорливой.

С. Какое прекрасное место и выбор блюд великолепный. Мужчина хорошо подготовился, хочет мне понравиться!

8) Начальник внезапно вызвал тебя в кабинет и объявил, что ты уволена. Твои мысли и действия:

А. Как он мог! Я столько лет верно работала в этой ком-

пании, не жалея выходных и сверхурочных, а меня так бесцеремонно уволили. Не справедливо!

В. Расстроюсь. Мне нужно время, чтобы понять, что произошло.

С. Вот это да! Это знак свыше, что мне пора открывать свой бизнес/искать новую более перспективную работу. Хорошо, что так произошло. Сама бы я долго не решилась бы.

9) Мама просит вас приехать к ней на дачу прополоть грядки, которые вы терпеть не можете. Ваши мысли и действия:

А. Ненавижу эти грядки, но не могу отказать, это же мама! Она ночей из-за меня не спала. Я не могу быть такой неблагодарной.

В. Приеду, если не будет более интересного дела, чтобы развеяться.

С. Вежливо скажу маме, что у меня другие планы на эти выходные.

10) Мужчина (муж) подарил тебе дорогую вещь, которая тебе не понравилась. Твоя реакция:

А. Вот придурок! Как можно столько денег потратить на такую ерунду. Что мне теперь с этой дорогой вещью делать? Не уму, не сердцу! Лучше бы деньгами мне отдал. Но нет, он не догадается.

В. Расстроюсь, но виду не подам.

С. Поблагодарю и намекну, что в следующий раз хочу выбрать дорогой подарок сама.

Теперь подсчитай, сколько раз ты выбирала ответ «А», «В» и «С».

Если ответ «А» ты выбрала 7-10 раз, то тебе присуще мышление жертвы. Обязательно дочитай эту книгу до конца, чтобы разобраться, как выйти из этого злосчастного состояния!

Если больше всего ты выбирала ответ «В», то ты умеешь находить баланс между тем, чтобы не впадать в жертву и действовать сообразно обстоятельствам. Но тебе не всегда хватает уверенности, чтобы быть автором своей жизни. Ты как будто еще сомневаешься, а достойна ли я, чтобы быть автором своей жизни? А имею ли я право на то, чтобы взять свою жизнь в свои руки и заявить о себе как об авторе? В этом случае книга поможет тебе перейти на следующую ступеньку развития и стать полноценной хозяйкой своей жизни!

Если чаще всего (7-10 раз) ты выбирала ответ «С», то тебе не свойственно мыслить, как жертва. Ты вполне себе зрелая женщина, которая знает себе цену и знает, чего хочет в этой жизни. В этом случае подари эту книгу другой женщине, которая нуждается в данной информации. Ты окажешь ей бесценную помощь!

Если ты равномерно выбирала ответы «А», «В» и «С», то приглядишься к тем вопросам, на которые выбирала ответ «А». Здесь ты можешь впасть в роль жертвы. А в тех вопросах, где ты выбирала ответ «С», ты чувствуешь себя наиболее уверенно.

**Женщина в роли жертвы всегда недовольна тем, что происходит в ее жизни.** Стакан воды у нее всегда наполовину пуст, ветер всегда холодный, солнце не так греет, муж мало зарабатывает, подруги дуры, начальник плохой, с соседями не повезло. Жертве всегда кажется, что весь мир против нее, что нет ни одной души за нее. Что жизнь бессмысленна. Что никто не может помочь. Что выхода нет. Что от нее ничего не зависит. Жертва постоянно чувствует свою беспомощность, несостоятельность. Жертва не верит в себя, в свои достижения.

Ей все время кажется, что все, чего она достигла (образование, семья, дети, замужество, карьера), это все не то. Это просто «случилось». Она здесь ни при чем. Ей повезло выиграть грант и уехать учиться за рубеж. Ей повезло с мужчиной. Она не видит в себе тех достоинств, которые видит в ней он. Ей повезло с карьерой. Сама судьба забросила ее на пьедестал руководить коллективом из 50 человек и подкинула зарплату в полмиллиона.

Есть и другие жертвы, которым «не повезло». Не повезло с мужчиной. Он оказался козлом. Не повезло с образованием. Она не может его применить. Не повезло с работой. Она бестолковая и бессмысленная и вызывает только раздражение. Не повезло с деньгами. Она не может заработать себе на жизнь.

**Не важно, что именно жертва оправдывает, свой успех или не успех. Главный критерий оценки – «это**

**случилось со мной», а не «я создала это».**

Зрелая женщина, автор своей жизни всегда считает, что это она выбрала этого мужчину. И у него есть достоинства, и есть недостатки. И если он перестанет устраивать ее, она примет решение разойтись с ним и найдет нового, согласно своим представлениям о классном мужчине.

Это она выбрала эту профессию, либо согласилась с тем, что ей предложили другие люди. Поэтому если профессия ее не устраивает, она в любой момент может ее сменить.

Это ее здоровье. Поэтому она выбирает врача и метод лечения. Если они не оправдывают ее ожиданий, она меняет их без сожаления.

Это она выбирает подруг, с которыми ей интересно. А когда перестает быть интересно, то прощается с ними и приобретает новых.

Это она выбирает место жительства. А если оно перестает ее устраивать, то меняет его.

Нужно понимать, что быть автором своей жизни – это не панацея. Хозяйка своей жизни находится в тех же условиях, что и жертва. Она проходит через те же тернии, сталкивается с теми же проблемами. Знакомства с мужчинами, проверка «достойн/ не достоин», выбор, замужество. Поиск жилья, ипотека. Поиск компании для развития карьеры. Смена этой компании или смена рода деятельности. Зрелая женщина, автор своей жизни сталкивается с теми же экономическими кризисами, с теми же юридическими вопросами, что

и жертва. **Их различает только образ мыслей и поведение в тех или иных ситуациях.**

Однако, жертвенность может проявляться не во всех сферах жизни одновременно, а лишь в некоторых. Чтобы проверить, в каких сферах жизни у тебя все отлично, а в каких ты впадаешь в роль жертвы и не замечаешь этого, пройди опрос ниже.

# Опрос по сферам жизни «Насколько ты довольна своей жизнью»

Оцени по 10 балльной шкале свои сферы жизни по степени удовлетворенности. Исходи исключительно из субъективной оценки. Например, довольна ли ты своей зарплатой исходя не из среднего по рынку, а из личного ощущения, достаточно ли тебе или нет.

## Критерии оценки:

1 балл – полностью не удовлетворена

10 баллов – всем довольна на 100%

После каждого вопроса отметь тот балл, который ты выбрала.

1. Насколько ты довольна своими отношениями с мужчинами/ с мужем?

Если мужчины у тебя в данный момент нет, и тебя это напрягает, ставь низкий балл.

Если мужчины нет, и ты от этого не страдаешь, отсутствие мужчины тебя не тяготит, не заботит, не занимает все твои мысли, в общем чувствуешь себя комфортно, то ставь высокий балл.

Если мужчина есть, то насколько тебя устраивают отношения с ним? Ориентируйся не на родителей, не на мнение подруг, не на мнение своего мужчины, а на свои ощущения.

Оцени в баллах: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Насколько ты довольна своей сексуальной жизнью?

Оценивай не сам факт наличия или отсутствия секса в твоей жизни, а степень удовлетворенности им.

Если в данный момент секса у тебя нет, и ты этим вполне довольна, то ставь высокую отметку.

Если секс есть, но ты крайне недовольна его качеством, ставь низкий балл.

Оцени в баллах: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Насколько ты довольна своим доходом?

Источники дохода не важны. Сюда можно отнести и зарплату, и деньги от мужчин, и дивиденды от какой-либо деятельности, твои гонорары, доход от хобби. Подходят любые источники дохода. Оценивай только свои ощущения (довольна/ не довольна) своими финансовыми поступлениями.

Оцени в баллах: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Насколько ты довольна своей работой, профессиональной деятельностью?

Сюда можно отнести и свой бизнес, и работу по найму, и хобби, если ты за него получаешь какие-то деньги, и фриланс. Любую профессиональную деятельность. Оценивай, нравится ли тебе то, что ты делаешь. Сам род деятельности, а не деньги, которые ты за него получаешь.

Если ты любишь писать статьи и пишешь на свой сайт с удовольствием, но деньги не получаешь, ставь высокий балл.

Если ты работаешь бухгалтером и получаешь хорошую

зарплату, но сама бухгалтерия тебя не увлекает, наводит тоску, тяготит, ты ходишь на работу только ради зарплаты, ставь невысокий балл.

Оцени в баллах: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Насколько ты довольна состоянием своего здоровья?

Речь идет не об объективном здоровье в согласии с результатами анализов, а о субъективном восприятии.

Возможно, с анализами у тебя все в порядке, а самочувствие при этом не важное. То голова кружится, то подташнивает, то вялость и сонливость нападает. Тогда ставь низкий балл.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.